

Fast Food oder „Essen auf die Schnelle“

Das klassische Fast Food, wie Burger, Kebab, Pommes frites aber auch Wurstsemmeln, Pizzaschnitten etc. leitet sich vom englischen Wort „Junk Food“ (*junk* engl. = Müll) ab.

Eine ernährungsphysiologische Bewertung würde bei klassischem Fast Food wie folgt aussehen:

- Zu fett
- Zu wenig Vitamine
- Fördert Übergewicht
- Geringe Sättigung
- Macht müde und schlapp durch hohen Fettgehalt

Wohingegen „alternatives“ Fast Food wie Vollkorngebäck mit fettarmem Belag, Obst, Müsli, Nüsse etc. ebenso schnell zwischendurch verzehrt werden kann. Die ernährungsphysiologische Bewertung wäre weitaus positiver:

- Fettarm
- Viele Vitamine
- Kalorienarm
- Hält satt
- Macht fit

Würde man klassisches Fast Food völlig verbieten, würde der Reiz daran nur gesteigert. Besser wäre es, Fast Food hin und wieder zu ermöglichen um Neugierde und Anreiz zu mindern. Planen Sie dazu den Besuch im Fast Food Restaurant ein und gestalten Sie den restlichen Tag „fettärmer“.

Tauschen Sie öfters aus:

STATT	BESSER
Pommes frites zum Burger	Salat mit fettarmem Dressing
Große Portion Pommes frites	Kleine/mittlere Portion Pommes frites
Cola	Orangen- oder Apfelsaft gespritzt
Big Mac	Hamburger oder Cheeseburger
Donut, Apfeltasche	Fruit&Joghurt, Obsttasche oder Milchshake
Leberkäsesemmel	Schinkensemmel (od. Vollkornweckerl) mit Gurkerl
Schnitzelsemmel	Semmel (od. Vollkornweckerl) mit Geflügelfleischlaibchen
Frankfurter	Schinken-Käse-Toast
Pommes frites (Fritteuse)	Pommes frites (Backofen)
Tiefkühlpizza	Pizzaboden (fertig) mit frischen Zutaten und wenig Käse
Fertigbaguette	Vollkorngebäck mit fettarmem Belag (im Rohr überbacken)
Mayonnaise- od. Wurstsalat	Salate mit Essig-Öl-Dressing oder Rohkostsalate
Instant Nudel- und Reisgerichte	Selbstgekochte Nudeln/Reis mit fettarmen Saucen

Quelle: FKE